

Semana del 2 al 5 de Mayo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	<i>DIA FESTIVO</i>	<i>DIA NO LECTIVO</i>	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	MACARRONES CON ATÚN (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, atún molida, sal) Gluten, pescado	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate) Huevo, pescado
2º PLATO			PINCHITOS Especias	CROQUETAS Gluten	REVUELTO DE PATATAS CON SALCHICHAS FRESCAS Lácteo
ACOMPAÑANTE			PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas) Gluten, sulfito	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja) Gluten, soja, sulfito	PAN Gluten
POSTRE			YOGUR Lácteo	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, **soja**, **frutos secos**, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 8 al 12 de Mayo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ENSALADA DE PASTA Gluten	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA DE PICADILLO (carne de pollo y vacuno, garbanzos, tocino, costilla, hueso de jamón, patatas, zanahoria, sal)	SOPA BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas) Pescado	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate) Huevo, pescado
2º PLATO	TIRAS DE CALAMAR Pescado	PEZ ESPADA (pescado, aceite, sal) Pescado	ROPA VIEJA (carne de pollo, vacuno, tocino, tomate, patatas, aceite, sal)	HUEVOS RELLENOS Huevos	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS Lácteo
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas) Gluten, sulfito	PAN INTEGRAL Gluten	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas) Gluten, sulfitos	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja) Gluten, soja, sulfito	PAN Gluten
POSTRE	PLATANO	MANZANA	YOGUR Lácteo	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 15 al 19 de Mayo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, sal) Gluten	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal) Lácteo	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate) Huevo, pescado	FIDEOS GUISADOS (fideos, cebolla, pimiento, ajo, tomate, atún, colorante, sal y aceite) Gluten, pescado	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate) Huevo, pescado
2º PLATO	PESCADO FRITO Pescado	PESCADO AL HORNO Pescado	ALBÓNDIGAS CON PATATAS	FILETES DE LOMO DE CERDO	PIZZAS Gluten, Lácteo
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas) Gluten, sulfitos	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja) Gluten, sulfito, soja	PAN Gluten	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja) Gluten, sulfito, soja	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas) Gluten, sulfitos
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR Lácteo	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	124 (14%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Al objeto de que Uds. Conozcan las
comidas que su hijo/a realiza en el comedor escolar,
Para así poder complementarlas en casa, les
Relacionamos los menús correspondientes al mes **MAYO 2023**

Semana del 22 al 26 de Mayo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	PATATAS CON CHOCO (legumbres, tomate, patatas, choco, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal) Pescado	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate) Huevo, pescado, sulfitos	SOPA DE PESCADO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas) Pescado	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate) Pescado, huevo, sulfitos
2º PLATO	FLAMENQUINES Gluten, Lácteo	PEZ ESPADA A LA PLANCHA Pescado	POLLO AL HORNO CON PATATAS	TORTILLA DE PATATAS	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas) Gluten, sulfitos	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja) Gluten, soja, sulfitos	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas) Gluten, soja, sulfitos	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja) Gluten, soja, sulfitos	PAN Gluten
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR Lácteo	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 29 al 31 de Mayo					
1º PLATO	MACARRONES CON CHORIZO (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal) Lácteo	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate) Huevo, pescado		
2º PLATO	ROSADA FRITA Pescado, gluten	PESCADO AL HORNO Pescado	CARRILLADA EN SALSA CON ARROZ SALTEADO		
ACOMPAÑANTE	PAN Gluten	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja) Gluten, soja, sulfitos	PAN INTEGRAL Gluten		
POSTRE	PLATANO	MANDARINA	MANZANA		

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

